

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	9
ÚVOD	11
1. CO OBNÁŠÍ ROZVOD	17
ČTYŘI ZÁKLADNÍ PRINCIPY ROZVODU	21
Vyhodnocení vašeho manželství – Emocionální dotazník	22
TŘI ÚKOLY PRO DOSAŽENÍ ZDRAVÉHO ROZVODU	29
Citové odpoutání	29
Rozvíjení nových sociálních vazeb	31
Stanovení nových rodičovských rolí	33
2. PRVNÍ VAROVNÉ SIGNÁLY	35
1. ETAPA: OBLAKA POCHYBNOSTÍ	35
Zážitky dětí	37
Co dělat s prvními příznaky pochybností	40
2. ETAPA: OCHLADNUTÍ VZTAHU	41
Mimomanželské vztahy	43
Zážitky dětí	45
Co dělat v etapě odcizování se	46
3. ODLUKA	47
3. ETAPA: FANTAZIE PŘED ROZCHODEM	47
Otázka načasování	48
Dětské fantazie před rozchodem	51
4. ETAPA: FYZICKÁ ODLUKA	51
Dva druhy odluky	52
Dohoda o novém životním uspořádání	54
Průvodce plánovanou fyzickou odlukou	56

Plánování zdravé fyzické odluky	61
5. ETAPA: PSEUDOUSMÍŘENÍ	64
Pocity dětí	66
4. ROZHODNUTÍ SE ROZVÉST	68
6. ETAPA: FANTAZIE PŘED ROZVODEM	68
7. ETAPA: ROZHODNUTÍ SE ROZVÉST	70
Jak dětem sdělit rozhodnutí se rozvést	75
Jak chránit děti v rozvodovém procesu	78
8. ETAPA: AMBIVALENCE	80
5. ROZHODNUTÍ V SOUVISLOSTI S ROZVODEM	83
Seznam rozvodových záležitostí	84
Volba druhu výchovy a péče o děti	86
Co je nejlepší?	92
Plán setkávání dětí s rodiči	94
Problémy dětí	97
Proč jsou některé plány neúspěšné	100
Pocity dětí	101
Finanční a majetkové problémy	103
6. ROZVOD: SPOLUPRÁCE, NEBO BOJ	108
9. ETAPA: MEDIACE – UMĚNÍ SPOLUPRÁCE	110
Kdo jsou mediátoři a jak je nalézt?	111
Jak mediace funguje?	112
10. ETAPA: ADVERZIVNÍ ROZVOD – BOJ PROTIVNÍKŮ	117
Výběr právníka	118
Jak probíhá adverzivní rozvod	120
Role soudce	123
Znalecké posudky	125

7.	SPOLUPRÁCE RODIČŮ PO ROZVODU – STUDENÁ VÁLKA, NEBO NOVÝ ZAČÁTEK	128
	11. ETAPA: SPOLUPRÁCE RODIČŮ PO ROZVODU	129
	Zařízení odděleného bydlení	129
	Pomozte svým dětem	131
	Navázání spolupráce samostatných rodičů	135
	Přátelé a příbuzní po rozvodu	136
	Rozvíjení nových společenských kontaktů	139
8.	ZAČÁTEK NOVÉHO ŽIVOTA: KDYŽ PŘIJDE NOVÝ SŇATEK	143
	Objevování nového Já	144
	12. ETAPA: KDYŽ SE JEDEN Z RODIČŮ ROZHODNE PRO UZAVŘENÍ NOVÉHO SŇATKU	146
	Jak sdělit dětem, že plánujete uzavřít nové manželství	148
	13. ETAPA: KDYŽ SE DRUHÝ RODIČ TAKÉ ROZHODNE PRO NOVÝ SŇATEK	149
	Postoj dětí k novému sňatku	151
9.	ŽIVOT VE SMÍŠENÉ RODINĚ	153
	14. ETAPA: VYTVOŘENÍ SMÍŠENÉ RODINY	154
	Definování subsystémů	156
	Subsystém partnerský	156
	Subsystém sourozenecký	158
	Subsystém rodič – dítě	158
	Subsystém mezigenerační	160
	Definování hranic	163
	Hranice manželství	165
	Také děti potřebují hranice	165
	Jak definovat hranice	168
	Autorita a odpovědnost rodičů	169

Komunikace mezi smíšenými systémy	169
Jak rozpoznat dětské manipulace ve smíšených rodinách	172
10. EPILOG: NÁVRAT K ROZVODU JANET A JIMA . . .	175
11. OTÁZKY A ODPOVĚDI O ZDRAVÉM ROZVODU . .	184
Deset nejčastějších otázek rodičů	184
Pět nejčastějších otázek dětí	189
PŘÍLOHY	
A. Literatura v češtině	193
Literatura v angličtině	194
B. Organizace, které vám poskytnou odbornou pomoc . . .	196
Česká republika	196
USA	197
C. Mediované dohody	199
Česká republika: Mediovaná dohoda o rodičovské péči a majetkovém vyrovnání v souvislosti s rozvodovým řízením	199
Informativní model české rozvodové smlouvy (sepsané právníkem)	205
USA: Model mediované rozvodové smlouvy	208
O AUTORECH	213